## 24.032 Šalát sójový s cviklou
## 100 porcií

Receptúra

| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | | B | | C | | D | |
| | Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | |
| | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| cvikla | | | | | 1,80 | 1,44 | 2,00 | 1,60 |
| zeler | | | | | 0,50 | 0,40 | 0,60 | 0,48 |
| sója | | | | | 2,50 | 2,50 | 3,00 | 3,00 |
| citróny | | | | | 0,40 | 0,16 | 0,60 | 0,24 |
| majonéza sójová | | | | | 0,40 | 0,40 | 0,60 | 0,60 |
| soľ | | | | | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 |
| hmotnosť porcie v g | | | | | 75 | | 90 | |

### Výrobný postup

Cviklu umyjeme, zalejeme vodou a uvaríme. Vychladnutú očistíme, postrúhame, pridáme očistený, postrúhaný zeler, soľ, citrónovú šťavu a majonézu. Sóju preberieme, umyjeme a uvaríme. Uvarenú scedíme, pridáme k šalátu a premiešame.

## Nutričné zloženie 1 porcie

| veková skupina | energetická hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | Vitamíny | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | A | $B_1$ | $B_2$ | C | E |
| | kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| **A** | | | | | | | | | | | | | | |
| **B** | | | | | | | | | | | | | | |
| **C** | 533 | 128 | 9,88 | 4,9 | 0,0 | 8,5 | 4,4 | 73,0 | 2,4 | 0,01 | 0,3 | 0,1 | 2,6 | 0,0 |
| **D** | 645 | 155 | 12,06 | 5,9 | 0,0 | 10,2 | 5,2 | 87,8 | 2,8 | 0,01 | 0,3 | 0,1 | 3,3 | 0,0 |